

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ «УНІВЕРСУМ»  
Циклова комісія фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-методичної  
та навчальної роботи

Олексій ЖИЛЬЦОВ

«    » \_\_\_\_\_ 2020 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

для студентів

спеціальності 012 Дошкільна освіта  
освітнього рівня молодший спеціаліст  
освітньої програми 012.00.01 Дошкільна освіта

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
Ідентифікаційний код 02167000  
Начальник відділу  
моніторингу якості освіти  
Програма № 1958/20  
[Підпис] (прізвище, ініціал)  
«    » \_\_\_\_\_ 20 20

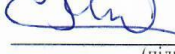
Київ – 2020

**Розробник:** Осипенко О.В., викладач циклової комісії фізичного виховання Фахового коледжу «Універсум» Київського університету імені Бориса Грінченка

**Викладач:** Осипенко О.В., викладач циклової комісії фізичного Фахового коледжу «Універсум» Київського університету імені Бориса Грінченка

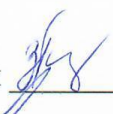
**Робочу програму розглянуто і затверджено на засіданні циклової комісії фізичного виховання**

Протокол від 31.08.2020 р. № 1

Голова циклової комісії  Надія КОЛОСКОВА  
(підпис)

Робочу програму перевірено

01 09 2020 р.

Заступник директор з навчально-методичної роботи  Зоя ГЕЙХМАН

Заступник директор з навчальної роботи  Яніна КАРЛІНСЬКА

Пролонговано:

На 20\_\_/20\_\_ н.р.(\_\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

На 20\_\_/20\_\_ н.р.(\_\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

На 20\_\_/20\_\_ н.р.(\_\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

На 20\_\_/20\_\_ н.р.(\_\_\_\_\_), «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	<b>денна форма навчання</b>	
Вид дисципліни	Обов'язкова	
Мова викладання, навчання, оцінювання	<b>Українська</b>	
Загальний обсяг кредитів/годин	4,5/135	
Курс	3	
Семестр	5	6
Кількість змістових модулів за розподілом	2	3
Обсяг кредитів	2	2,5
Обсяг годин, в тому числі	60	75
Аудиторні	28	36
Модульний контроль	4	4
Самостійна робота	28	35
Форма семестрового контролю	-	<b>залік</b>

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета** – формування у студентів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

### **Завдання предмета:**

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму студента через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.

Зміст предмета «Фізична культура» спрямований на формування у студентів таких предметних **компетентностей**:

- формування фізичної культури особистості, основ здорового способу життя;
- формування громадських і особистісних уявлень про престижність високого рівня здоров'я та фізичної підготовленості;
- здатність до оперування знаннями про закономірності рухової активності, розширення рухового досвіду з метою розвитку фізичних якостей і рухових здібностей відповідно віковим особливостям;
- володіння методиками, спрямованими на збереження і зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості;
- сприяння формуванню умінь і навичок використання фізичних вправ у повсякденній і подальшій професійній діяльності.

## 3. Результати навчання за дисципліною

- студент володіє методиками, спрямованими на збереження і зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості;
- студент правильно використовує фізичні вправи у повсякденній і подальшій професійній діяльності.
- у студента сформовані практичні навички для самостійних занять

фізичними вправами та проведення активного відпочинку.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

№ п/п	Назва модулів і тем	Кількість годин				
		Разом	Лекцій	Практичних	Самостійна робота	Підсумковий контроль
<b>Змістовий модуль I. Легка атлетика</b>						
1	Фактори, що впливають на здоров'я людей	2	2			
2	Вплив занять фізичними вправами на організм дітей	2	2			
3	Техніка високого та низького старту, біг на короткі дистанції	4		2	2	
4	Техніка метання м'яча на відстань	4		2	2	
5	Техніка стрибка у висоту з розбігу	4		2	2	
6	Техніка стрибка у довжину з розбігу	4		2	2	
7	Техніка естафетного бігу	6		2	4	
8	Техніка бігу на середні та довгі дистанції	6		2	2	2
	<b>Разом</b>	<b>34</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>2</b>
<b>Змістовий модуль II. Гімнастика</b>						
1	Стройові вправи та вправи з рівноваги, опорний стрибок	6		2	4	
2	Вправи на низькій перекладині	4		2	2	
3	Акробатичні вправи	6		2	2	2
4	Лазіння по гімнастичному канату	4		2	2	
5	Вправи на гімнастичній лаві та гімнастичній стінці	4		2	2	
	<b>Разом</b>	<b>24</b>		<b>10</b>	<b>12</b>	<b>2</b>
<b>Змістовий модуль III. Волейбол</b>						
1	Передачі м'яча у волейболі	6		2	4	
2	Подачі м'яча у волейболі	8		4	4	
3	Двохстороння гра у волейбол	8		4	4	
	<b>Разом</b>	<b>22</b>		<b>10</b>	<b>12</b>	
<b>Змістовий модуль IV. Баскетбол</b>						
1	Передачі м'яча. Ведення м'яча	6		4	2	
2	Кидок м'яча у кошик	2		2	2	
3	Кидки м'яча у кошик та оманні рухи	6		2	2	2
4	Взаємодії гравців у нападі та захисті	4		2	2	
5	Кидок з подвійного кроку	4		2	2	
	<b>Разом</b>	<b>22</b>		<b>12</b>	<b>10</b>	<b>2</b>
<b>Змістовий модуль V. Легка атлетика</b>						
1	Організація активного відпочинку з дітьми	2	2			
2	Високий старт і біг по повороту	5		2	3	
3	Стрибок у висоту з розбігу	4		2	2	
4	Стрибок у довжину	6		2	2	2
5	Стрибок у довжину з розбігу	4		2	2	
6	Біг на короткі та середні дистанції	4		2	2	
7	Техніка метання малого м'яча, гранати	4		2	2	
8	Техніка бігу на середні дистанції	4		2	2	
	<b>Разом</b>	<b>33</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>2</b>
	<b>Разом за 5-6 семестр</b>	<b>135</b>	<b>6</b>	<b>58</b>	<b>63</b>	<b>8</b>

## 5. Програма навчальної дисципліни

### Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
	<b>Змістовий модуль I. Легка атлетика</b>	
1	Техніка високого та низького старту, біг на короткі дистанції	2
2	Техніка метання м'яча на відстань	2
3	Техніка стрибка у висоту з розбігу	2
4	Техніка стрибка у довжину з розбігу	2
5	Техніка естафетного бігу	2
6	Техніка бігу на середні та довгі дистанції	2
	<b>Змістовий модуль II. Гімнастика</b>	
1	Стройові вправи та вправи з рівноваги, опорний стрибок	2
2	Вправи на низькій перекладині	2
3	Акробатичні вправи	2
4	Лазіння по гімнастичному канату	2
5	Вправи на гімнастичній лаві та гімнастичній стінці	2
	<b>Змістовий модуль III. Волейбол</b>	
1	Передачі м'яча у волейболі	2
2	Подачі м'яча у волейболі	4
3	Двохстороння гра у волейбол	4
	<b>Змістовий модуль IV. Баскетбол</b>	
1	Передачі м'яча. Ведення м'яча	4
2	Кидок м'яча у кошик	2
3	Кидки м'яча у кошик та оманні рухи	2
4	Взаємодії гравців у нападі та захисті	2
5	Кидок з подвійного кроку	2
	<b>Змістовий модуль V. Легка атлетика</b>	
1	Високий старт і біг по повороту	2
2	Стрибок у висоту з розбігу	2
3	Стрибок у довжину	2
4	Стрибок у довжину з розбігу	2
5	Біг на короткі та середні дистанції	2
6	Техніка метання малого м'яча, гранати	2
7	Техніка бігу на середні дистанції	2
	<b>РАЗОМ</b>	<b>58</b>

## Теми самостійних робіт

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Бали
<b>Змістовий модуль I. Легка атлетика</b>			
Теми 1 - 5	Техніка високого та низького старту. Техніка стрибка у довжину з розбігу. Техніка метання м'яча на відстань Техніка метання гранати. Техніка бігу на середні та довгі дистанції	14 год.	5
<b>Змістовий модуль II. Гімнастика</b>			
Теми 1 - 5	Стройові вправи та вправи з рівноваги. Вправи на низькій перекладині . Акробатичні вправи . Стрибки на скакалці. Вправи на гімнастичній стінці	12 год.	5
<b>Змістовий модуль III. Волейбол</b>			
Теми 1 - 3	Передачі м'яча у волейболі Подачі м'яча у волейболі Двохстороння гра у волейбол	12 год	5
<b>Змістовий модуль IV. Баскетбол</b>			
Теми 1 - 3	Передачі м'яча. Ведення м'яча. Кидки м'яча у кошик та оманні рухи. Кидок з подвійного кроку	10 год.	5
<b>Змістовий модуль V. Легка атлетика</b>			
Теми 1 - 5	Високий старт і біг по повороту. Стрибок у довжину. Біг на короткі дистанції. Техніка метання гранати. Біг на середні дистанції	15 год.	5
	<b>Разом</b>	<b>63</b>	<b>25</b>

## Теми лекційних занять

**Тема 1.** Фактори, що впливають на здоров'я людей.

Основні поняття/ключові слова: здоров'я, вплив, фактори, організм, планета, вода, харчування, фізичні вправи, гігієна, відпочинок, режим

Рекомендовані джерела: 1-7

**Тема 2.** Вплив занять фізичними вправами на організм дітей.

Основні поняття/ключові слова: здоров'я, вплив, молодша група, середня група, старша група, фізичні вправи, ранкова гімнастика.

Рекомендовані джерела: 1-7.

**Тема 3.** Організація активного відпочинку для дітей.

Основні поняття/ключові слова: відпочинок, рухливі ігри, народні ігри, ігри в приміщеннях, ігри на спортивному майданчику, спортивні ігри.

Рекомендовані джерела: 1-7.

## 6. Контроль навчальних досягнень

### 6.1. Система оцінювання навчальних досягнень студентів

Вид діяльності студента	Максимальна кількість балів	Семестр 5 - 6	
		Кількість одиниць	Максимальна кількість балів
Відвідування лекцій	1	3	3
Відвідування практичних занять	1	29	29
Робота на практичному занятті	10	29	290
Виконання завдань для самостійної роботи	5	5	25
Виконання модульної роботи	25	4	100
Разом			
Максимальна кількість балів: 447			
Розрахунок коефіцієнта: 4,47			



**7. Навчально-методична карта дисципліни «Фізичне виховання»,**  
**III курс Всього: 135 год., лекції – 6 год., практичні заняття – 58 год., МКР - 8 год., СО- 63 год.**

ПМК	ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ	ТЕМИ ЛЕКЦІЙ
		Фактори, що впливають на здоров'я
		Значення занять ФК і спортом на розум. п..
	Техніка високого та низького старту, біг на короткі дистанції	
	Техніка метання м'яча на відстань	
	Техніка стрибка у висоту з розбігу	
	Техніка стрибка у довжину з розбігу	
	Техніка естафетного бігу	
МК	Техніка бігу на середні та довгі дистанції	
	Стройові вправи та вправи з рівноваги, опорний стрибок	
	Вправи на низькій перекладині	
МК	Акробатичні вправи	
	Лазіння по гімнастичному канату	
	Вправи на гімнастичній лаві, стінці	
	Передачі м'яча у волейболі	
	Подачі м'яча у волейболі	
	Подачі м'яча у волейболі	
	Двостороння гра у волейбол	
	Двостороння гра у волейбол	
	Передачі м'яча	
	Кидок м'яча у кошик	
МК	Кидок м'яча у кошик та оманні рухи	
	Взаємодії з захисником	
	Кидок з подвійного кроку	
		Формування практичних навичок для самостійних
		Проведення активн. відпочинку
	Високий старт	
	Стрибок у висоту з розбігу	
МК	Стрибок у довжину	
	Стрибок у довжину з розбігу	
	Біг на короткі дистанції	
	Техніка метання малого м'яча, гранати	
	Техніка бігу на середні дистанції	

8. Форми проведення модульного контролю та критерії оцінювання  
 Форма контролю — виконання практичного завдання.

Оцінка	Кількість балів
<b>Відмінно</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі з незначною кількістю (1-2) несуттєвих помилок (вищий рівень)</i>	24 - 25
<b>Дуже добре</b> <i>Знання, виконання в повному обсязі зі значною кількістю (3-4) несуттєвих помилок (вище середнього рівень)</i>	21 - 23
<b>Добре</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі з незначною кількістю (1-2) суттєвих помилок (середній рівень)</i>	18 – 20
<b>Задовільно</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі зі значною кількістю (3-5) суттєвих помилок/недоліків (нижче середнього рівень)</i>	13 – 17
<b>Достатньо</b> <i>Знання, виконання в неповному обсязі, але є достатніми і задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання (нижче середнього рівень)</i>	10 -13
<b>Незадовільно</b> <i>Знання, виконання недостатні і не задовольняють мінімальні вимоги результатів навчання з можливістю повторного складання модулю (низький рівень)</i>	6 – 9
<b>Незадовільно</b> <i>З обов'язковим повторним курсом модуля (знання, вміння відсутні)</i>	1-5

## Шкала оцінювання засвоєння студентом навчального матеріалу

Рейтингова оцінка	Оцінка за стобальною шкалою	Значення оцінки
A	90-100	<b>Відмінно</b> – відмінний рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу, з, можливими незначними недоліками.
B	82-89	<b>Дуже добре</b> – достатньо високий рівень знань (умінь) в межах обов'язкового матеріалу без суттєвих (грубих) помилок.
C	75-81	<b>Добре</b> – в цілому добрий рівень знань (умінь) з незначною кількістю помилок.
D	69-74	<b>Задовільно</b> – посередній рівень знань (умінь) із значною кількістю недоліків, достатній для подальшого навчання або професійної діяльності
E	60-68	<b>Достатньо</b> – мінімально можливий допустимий рівень знань (умінь)
FX	35-59	<b>Незадовільно з можливістю повторного складання</b> – незадовільний рівень знань (умінь), з можливістю повторного перескладання за умови належного самостійного доопрацювання
F	1-34	<b>Незадовільно з можливістю повторного прослуховування</b> досить низький рівень знань (умінь), що вимагає повторного вивчення дисципліни

**9. Очікувані результати**  
**Легка атлетика**  
**Теоретичні відомості**

**Студент:** характеризує, називає, обґрунтовує, дотримується правил техніки безпеки під час занять легкою;

**Спеціальна фізична підготовка:**

**Студент:** виконує спеціальні бігові вправи, стрибкові вправи, спеціальні вправи для метань; виконує біг 30 м, біг 100 м, 100–300 м, біг по віражу, повторний біг 2x100м, 2x200 м, рівномірний біг 1500 м, спортивна ходьба 1000 – 1200 м.; виконує стрибки в довжину та висоту; виконує метання малого м'яча на дальність з розбігу та у ціль.

**Орієнтовні навчальні нормативи**

		Рівні компетентності		
		середній	достатній	високий
Біг 30 м (с)	юн.	5,5	5,1	4,5
	дівч.	6,6	5,8	5,5
Біг 100 м (с)	юн.	15,8	15,0	14,3
	дівч.	18,0	17,5	16,8
Рівномірний біг 1500м (хв,с)	юн.	7,20	6,50	6,10
	дівч.	8,50	8,20	7,40
Стрибок у довжину з місця(см)	юн.	до 205	215	225
	дівч.	до 155	170	180
Стрибок у дожину з розбігу(см)	юн.	до 360	400	430
	дівч.	до 250	270	310
Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання»(см)	юн.	до 95	110	125
	дівч.	до 75	85	100
Метання малого м'яча на дальність (м)	юн.	до 40	50	55
	дівч.	до 17	21	25

**Гімнастика**

**Теоретичні відомості**

**Студент:** дотримується правил техніки безпеки під час занять гімнастичними вправами;

**Спеціальна фізична підготовка**

в и к о н у є стройові вправи і прийоми; загальнорозвивальні вправи з предметами (скакалка, гімнастична палиця, гумові джгути, набивні м'ячі) та без предметів; перетягування каната;

вправи для формування та корекції постави; перешикування та повороти в русі; загальнорозвивальні вправи з предметами та без предметів; вправи для формування та корекції постави; вправи з подоланням особистої ваги та ваги партнера; вправи амплітудного характеру для розвитку гнучкості; вправи на

координацію рухів;

в и к о н у є вижимання ваги із різних вихідних положень; тягу силою рук до грудей у нахилі вперед; піднімання ваги прямими руками вперед з вису; піднімання ваги з підлоги до грудей з підривом; піднімання гирі до плеча з підлоги; поштовх гирі однією рукою з напівприсіду; розгинання рук зі штангою з-за голови; присідання з навантаженням на плечах; присідання зі штангою ззаду; випади у сторону, вперед, назад з навантаженням на плечах; піднімання прямої ноги та стегна з навантаженням; піднімання на пальцях ніг з навантаженням на плечах; присідання на одній нозі з навантаженням; нахили та повороти тулуба з навантаженням на плечах у різні боки; колові рухи тулуба з навантаженням на плечах; рухи ногами у положенні сидячи в упорі ззаду з навантаженням; піднімання тулуба із положення лежачи на спині з навантаженням (ноги закріплені); те саме на похилій гімнастичній лаві; вис кутом на перекладині з розведенням і зведенням ніг;

в и к о н у є із сиду ноги нарізно нахил уперед (утримати 3 сек.); сидячи на підлозі, ноги разом. нахил уперед (з допомогою); стоячи нахил уперед з діставанням лобом та грудьми ніг; нахил уперед біля гімнастичної стінки, стоячи спиною і тримаючись за другу рейку знизу; нахил до ноги, поставленої на гімнастичну стінку на рівні поясу, грудей; сидячи ноги нарізно (широко) нахил уперед з допомогою; піднімання прямої ноги вперед біля гімнастичної стінки, спираючись на неї рукою, вільна рука на поясі; те саме в сторону, назад; присідання біля гімнастичної стінки, стоячи обличчям чи боком до неї, утримуючи пряму ногу на рейці стінки; піднімання прямої ноги вперед, у сторону і назад з допомогою (не доводячи до болю), стоячи біля стінки; те саме, маючи навантаження на нозі (мішок з піском 1–2 кг);

дотримується правил контролю та страховки під час занять атлетичною гімнастикою; правил техніки безпеки під час занять атлетичною гімнастикою.

#### *Стрибки*

в и к о н у є опорні стрибки через гімнастичного козла:

стрибок через гімнастичного козла в довжину «ноги нарізно» (висота 100 — 115–120 см);

стрибок (кінь у ширину) в упор на коліна — упор присівши — зіскок вигнувшись - о. с., стрибок боком (висота 100 — 115 см);

*юнаки та дівчата* — зі скакалкою (4x50; 2x100; 2x30с; 4x15с, 2 x 60с; 2 хв у повільному темпі);

#### *Лазіння*

Юнаки - в и к о н у є лазіння по канату у два чи три прийоми; без допомоги ніг;

#### *Рівновага*

Дівчата - в и к о н у є вправи на рівновагу: комбінація елементів вправ;

#### *Акробатика*

в и к о н у є комбінацію елементів вправ; стійку на кистях; стійка на голові та руках силою; «міст» із положення лежачи і стоячи (з допомогою та страховкою); зв'язки вивчених акробатичних елементів;

#### *Виси та упори*

в и к о н у є вправи у висах та упорах:

підтягування у висі; підйом переверотом, підйом силою; утримування кута в упорі на брусах; зв'язки елементів на перекладині та брусах з матеріалу 6 року (на вибір);

згинання та розгинання рук в упорі на брусах; утримування кута; зв'язки вивчених елементів на брусах;

поєднання елементів вправ; зв'язки елементів з матеріалу 6 року;

підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (висота 95 см);

з а с т о с о в у є самострахування під час виконання гімнастичних вправ

#### *Смуга перешкод*

виконує подолання гімнастичної смуги перешкод

з а с т о с о в у є самострахування під час виконання гімнастичних вправ;

#### *Колове тренування*

Виконує комплекс вправ для колового тренування;

#### *Атлетична гімнастика*

юнаки, в и к о н у є *вправи* з гантелями, малою штангою чи партнером (кожна вправа виконується не менше, ніж у трьох серіях (по 8–10 повторів у кожній) — підтягування на перекладині широким хватом (доторкання потилицею від 3×8 до 3×10 разів); жим лежачи (довести до 5 серій -2×8 разів — 3 хв); жим сидячи (3×8 разів); згинання рук у ліктях, стоячи зі штангою (3×10 разів); «французький» жим стоячи (3×10 разів); присідання зі штангою на плечах (3×8 разів); згинання ніг лежачи на животі (3×10 разів); піднімання на носках, стоячи на підставці (5×15 разів), піднімання тулуба із положення лежачи на похилій дошці (3×50 разів); розгинання тулуба лежачи на животі, руки за головою (3×10 разів); сидячи на лавці, передпліччя на стегнах, розгинання і згинання кистей рук зі штангою або іншим навантаженням (4×15 разів);

д о т р и м у є т ь с я правил техніки безпеки під час занять

### **Орієнтовні навчальні нормативи**

Навчальні нормативи		Рівні компетентності		
		середній	достатній	високий
Підтягування (кількість разів)	хл. у висі	5	9	12
	дівч. у висі лежачи	8	17	22
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	хл. від підлоги	15	25	35
	дівч. від лави	9	13	16
Нахил уперед з положення сидячи (см)	хл.	4	7	11
	дівч.	7	15	18
Піднімання тулуба в сід за 60с	хл.	20	48	58
	дівч.	20	45	55
Стрибки зі скакалкою за 30с		55	65	78

## **Волейбол**

### **Теоретичні відомості**

**Студент:** характеризує, волейбол у сучасному олімпійському русі. Фізична підготовленість волейболіста; пояснює суддівство змагань. Прийоми самоконтролю за фізичним навантаженням. Правила першої допомоги в разі травмування. Обґрунтовує поняття про втому та перевтому. Функціональні можливості організму.

### **Спеціальна фізична підготовка**

**Студент:** виконує прискорення з місця на 5, 10, 15 м з різних вихідних положень; «човниковий» біг 4×9 м; чергування прискорень, зупинок, поворотів, бігу зі зміною напрямку за зоровим сигналом; вправи для розвитку стрибучості, сили м'язів тулуба, плечового пояса, кистей рук, гнучкості, тощо; серійні стрибки поштовхом однієї та двох ніг із дістанням предметів; подоланням перешкод, вистрибування з присіду, естафети, рухливі ігри. **з а с т о с о в у є** багаторазові передачі волейбольного м'яча а стіну з різної відстані, пересування уздовж сітки приставним кроком правим та лівим боком, спиною з поворотом на 180°

### **Техніко-тактична підготовка**

**в и к о н у є** націлену, скорочену та планеруючу подачу в межах майданчика. Передачу м'яча з глибини майданчика під нападаючий удар; передачу двома руками зверху біля сітки, стоячи спиною до неї; передачу на точність; скорочену передачу у стрибку; прийом м'яча двома руками знизу в зоні 5,6,1 та передачу в зоні 4,3,2.

**з а с т о с о в у є** пересування приставним кроком, зупинку стрибком у поєднанні з виконанням технічних прийомів у нападі та захисті; одиночне блокування прямого нападаючого удару в зонах 2, 3, 4; групове блокування в зонах 2, 4. Систему гри "кутом вперед";

Здійснює: прямий нападаючий удар з переводом; нападаючий удар із зони 4, 3, 2 з високих та середніх передач; нападаючий удар з другої лінії, нападаючий удар слабшою рукою. Вибір місця для другої передачі в зоні 2, стоячи спиною до напрямку передачі.

Уміє «пом'якшити» прийом сильно посланого м'яча; спрямовувати м'яч в потрібному напрямку за різними траєкторіями; імітувати нападаючі удари з наступними обманними рухами; вибирати атакуючого партнера для передачі йому м'яча.

## Орієнтовні навчальні нормативи

Навчальні нормативи		Рівень компетентності		
		Середній	Достатній	Високий
10 прямих верхніх подач на точність в зазначену зону (хл.); ігровий майданчик (дів.)	<b>Хл.</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
	<b>Дівч.</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
6 передач на точність через сітку із зони 2, 3, 4 (в зазначену зону).	<b>Хл.</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
	<b>Дівч.</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

### Баскетбол

#### *Теоретичні відомості*

**Студент:**

характеризує організацію нападу і протидії простіших варіантів позиційного нападу.

#### *Спеціальна фізична підготовка*

**Студент:**

виконує прискорення на 5, 10, 15, 20, 30м з різних стартових положень різними способами в змаганні з партнерами і з веденням м'яча; "човниковий" біг 4x10м;. стрибки серійні і з діставанням високо підвішених предметів та с зістрибуванням у глибину.

#### *Техніко-тактична підготовка*

виконує чергування різних стійок, пересувань, зупинок, поворотів у нападі і захисту; чергування різних прийомів ведень без зорового контролю, ловля і передача м'яча в умовах опору захисників;

застосовує кидки м'яча вивченими способами з різних дистанцій, після виконання технічних прийомів нападу, після фінтів і з опором захисника; кидок однією рукою в стрибку зверху вниз з розбігу; серійні кидки з різної відстані від кошика з опором захисника; кидок з штрафної.

виконує техніко – тактичні прийоми захисту в умовах протидії гравцям нападаючий команди;



## Орієнтовні навчальні нормативи

Зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень		
	середній	достатній	високий
10 кидків вивченим способом (2x5) із дистанції 4,5м на рівної відстані між п'ятьма точками (кількість влучень):			
хлопці	1	3	6
дівчата	1	3	5
10 штрафних кидків на точність (кількість влучень):			
хлопці	2	3	6
дівчата	1	2	5

## 10. Рекомендована література

1. Васьков Ю.В. Система фізичного виховання 10—11 класи. Київ.: Ранок, 2009., 208с.
2. Васьков Ю. В., Пашков І.М. Фізична культура. 10 клас (хлопці). Майстер-клас. Розробки уроків. , Київ.: Ранок, 2010., 272с.
3. Лікувальна фізична культура Лечебная физическая культура. Автор: Соколовський В. С., Романова Н. О., Юшковська О. Г. Издательство: Одеський медуніверситет 2005, 235с.
4. Мамедов К.Р. Физкультура для учащихся 1-11 классов специальных медицинских групп. Тематическое планирование, игры и упражнения.- : Київ.: Учитель, 2008., 83с.
5. Муравьев В.А., Залетаев И.П. Анализ проведения урока физкультуры. Москва.: СпортАкадемПресс, 92с.
6. Осадчая Т. Ю., Максименко И. Г. Физическое воспитание школьников в США. : Київ.: :Олімпійська література, 2008., 144с.
7. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання.— Тернопіль: Збруч, 2000.— 183 с.

## Інформаційні ресурси

1. <http://www.nbuv.gov.ua/>
2. [www.dnpb.gov.ua](http://www.dnpb.gov.ua)
3. <http://pidpuchniki.ws/>
4. <http://www.gumer.info/>
5. [mon.gov.ua/images/education/average/prog12](http://mon.gov.ua/images/education/average/prog12)